解构幸福的文化维度：文化如何建构人类幸福感？

胡晓檬[1] 朱昕语[2] 蒋璐阳[3] 金轩竹[4] 黄歆睿[5] 王璐[6] 彭凯平[7]

（[1]中国人民大学心理学系，北京，100872）

摘要：“幸福感”是积极心理学领域的核心研究主题，同时也是当代社会中人们极为关注的焦点。尽管全球对幸福的基本看法具有一定的共通性，但文化规范和价值观在塑造人们对幸福的理解和追求中起着关键作用。例如，在集体主义文化中，幸福通常与社区关系和社会和谐密切相关；而在个人主义文化中，幸福则更多地与个人成就和自主性联系在一起。深入理解这些文化间的细微差异对于开发有效的幸福增强策略极为重要。本文通过分析不同文化中幸福感的构建方式，强调了理解文化差异在设计有效的幸福增强策略中的重要性。未来的研究应该在充分考虑文化因素的基础上，进行更精细的幸福感研究，发展既尊重又融合多元文化视角的幸福感干预措施。

关键词：主观幸福感，文化差异，个人主义与集体主义

1 引言

幸福感曾经属于哲学探究的概念，如今已发展成为心理学科学研究的核心主题。积极心理学作为一个专门领域的诞生，反映了人们更广泛地认识到理解和促进人类幸福的重要命题，包括有关幸福和个人、机构和社会繁荣的知识和实践(Sheldon & Lyubomirsky, 2004)。尽管积极心理学研究采用了众多的理论观点和幸福感的操作性测量方法，但因素分析表明，各种幸福感测量方法确实高度相关，可以包含在更广泛的幸福感一般因素领域中(Das et al.，2020)。本文将重点关注这一领域中研究最为广泛的心理构念之一：主观幸福感(subjective wellbeing, SWB)。这一概念植根于享乐主义幸福的哲学观点，代表了个人积极和消极情感体验以及整体生活满意度的总和(Lucas，2007)。

近年来，人们对主观幸福感方面的文化差异进行了理论探讨，认识到人们在幸福感方面存在深刻差异。通过研究处于不同文化圈的各国幸福感差异，人们发现特定社会中人们共享的文化和历史对主观幸福感和个人生活满意度有显著的影响效果(Bastian et al., 2012)。例如，在集体主义文化中，自尊与生活满意度之间的关联较之个人主义文化中更低。类似的是，外向性与愉快情绪之间的关系较弱。此外，曾经实行集体主义制度的国家中，即使在具有相似特征和相当的经济发展水平下，主观幸福感通常也低于其他国家(Diener & Suh, 2002; Ortiz-Ospina & Roser, 2023)。这些发现突显了文化背景对个体心理状态和情绪体验的深远影响，指出即使在相似的经济条件下，文化和历史背景也能显著影响幸福感的感知、表达和体验。

从文化心理学视角探讨幸福感的重要性在于理论与实践层面的深入理解和实践应用。在理论层面，文化心理学视角强调幸福感是如何在不同文化中被理解、体验和表达的，揭示了幸福感的文化差异及其共享特征。Diener & Suh(2000)在其研究中指出，虽然幸福感的基本要素在全球范围内具有普遍性，但个人对幸福的理解和追求方式深受其文化背景的影响。这种文化差异性不仅反映了人类幸福感认知的多样性，也对于理解全球化背景下多元文化交融环境中的人类行为和心理状态提供了重要视角。比如，受文化影响的价值观是塑造个体对幸福感定义和追求方式的核心因素。如Hofstede 的文化维度理论所示，个体主义与集体主义文化差异对幸福感有深刻影响。在个体主义文

化中，个人成就和自主性被高度重视，幸福常被理解为个人成功和内在满足的体验。相反，在集体主义文化中，幸福更多地与社群的和谐、家庭的幸福和社会责任感高度关联(Tov & Diener, 2019)。在实践层面，了解幸福感的文化差异能帮助设计更加有效的幸福感提升策略和干预措施，以适应不同文化背景的人类需求。Kitayama 等(2000) 提出，文化心理学视角有助于识别和利用那些能够满足特定文化群体和价值观的幸福提升手段。Lu & Gilmour(2004)的研究发现，幸福感提升策略的选择需要适应各自文化特征。例如，在东方文化中，共同庆祝大型传统节日更能增加人们的幸福感；而在西方国家，个人探索和自我实现的活动更能提升幸福感。因此，不同文化背景的人们在追求幸福时的策略和干预措施需要有所区别，以确保它们的有效性和适用性。

尽管目前针对幸福感的文化差异已有大量研究和发现，从文化心理学视角综合整理并具体区分幸福感的文化差异和文化共享的研究尚有不足；同时，如何基于文化差异和共享促进幸福感的提升的干预措施和实践仍未受到足够的研究关注。基于此，本文旨在基于现有的研究进行文献评述，为如何基于幸福感在不同文化中共享和差异的部分有针对性地提升人们的主观幸福感提供理论洞见。本文将整合不同文化之间共有的关于幸福感的概念和影响幸福感的因素，探讨它们如何影响跨文化的主观幸福感，再考察不同文化背景下独特的心理和行为特征，以及这些特征如何影响不同文化对于幸福感的理解和塑造。最后，本文将提出未来展望的研究方向，强调对不同文化特征的考量，以及探索文化多样性对于幸福感研究的塑造和影响。

2 幸福感的文化共享

2.1 幸福感的概念与文化共享

文化深刻地塑造了人们对幸福感的体验和理解。它不仅铸就了文化成员的价值观、信仰、行为规范，而且在很大程度上左右了我们对幸福的追求和对幸福感的定义(López-Pérez et al., 2022)。一项涵盖 12 个不同文化背景国家的研究，共调查了 2615 名受访者，研究发现对快乐、意义和灵性的

追求是跨文化的普遍愿望，且这些追求在不同文化中的重视程度相差无几(Gaston-Breton et al., 2021)。

纵观人类历史，虽然文化主要分为集体主义文化和个人主义文化，个人主义文化出现得相对较晚，绝大部分时间里人类更多的是与集体建立牢固联系(Krys et al., 2023)。即使今天人类存在更多类别的文化，人们依旧有归属群体的需求(Sampson, 1981)。Chiasson 及其同事(1996)通过研究发现，尽管不同文化重视的具体内容可能有所不同，但家庭是跨文化间共认的幸福概念。该观点得到了 Krys et al., (2023)的数据支持，他们的研究涵盖了 49 个国家中的 12,819 名参与者，这些数据是在 2017 年至 2019 年间收集的，平均每个国家的有效回复约 256 份。研究发现，在全球范围内，人们普遍将家庭幸福放在个人幸福之前，49 个被研究的国家中有 48 个表现出这一趋势。这种现象在不同的文化中都具有普遍性，跨文化差异仅为 2%。此外，Sheldon et al. (2004)研究了来自不同文化背景的 551 名大学生，他们来自韩国首尔、美国密苏里州、中国广州和台湾地区，发现学生们的内部和谐与主观幸福感与其父母的教育水平呈正相关，父母的教育水平越高，学生们的个人层面的社会资本越高，幸福感越高。Delle Fave 及其同事 (2016)的研究揭示了成年人对幸福定义的普遍共识。他们的研究考虑了生活在 12 个不同文化的国家的 30 至 60 岁的成年人，发现无论文化背景如何，家庭和社会关系几乎总是主导幸福感定义的要素。

在儿童的情况中，我们可以看到类似的模式。Ninomiya 等人(2021)研究了 865 名 4 至 6 年级的日本、蒙古和芬兰小学生(年龄范围为 9 至 13 岁)，发现三个文化不同国家的儿童都将与重要他人共度的时间、学校生活的充实和回家后的休息时间，以及参与个人喜欢的活动包括在他们对幸福感的普遍概念中。此外，被疏远、与他人发生冲突或遭受欺负则是这些国家儿童普遍认为与不幸福相关的生活经历。

综上所述，文化在塑造幸福感的理解和追求方面发挥着至关重要的作用。不同文化背景下的人们虽然可能对幸福的具体内容有所差异，但对于幸福的核心要素，如家庭、亲密关系、社会关系等却有着普遍的共识。这些发现强调了在全球化的背景下，理解和尊重不同文化对幸福感的影响，以

及在追求幸福的过程中融合多元文化价值观的重要意义。通过跨文化的视角，我们可以更好地认识到幸福感是人类共通的追求，而文化多样性为我们提供了丰富的视角和方法，以增进个体和社会的整体福祉。

2.2 幸福感的影响因素与文化共享

社会关系对提升主观幸福感有重要作用。Oishi 与 Schimmack(2010)囊括 131 个国家的研究结果显示，高社会支持的国家通常在自我报告的生活满意度上也较高，突出了社会关系在全球主观幸福感上的重要作用。同时，幸福感高的个体往往更易于建立和维护社会联系(Jasielska et al., 2021)。社交媒体作为一个新兴的社会互动平台，正在改变人们构建价值观和定义幸福的方式，进而影响他们处理社会关系的方法。Gaston-Breton 等人 (2021)的论点表明，社交媒体正加速全球各地的幸福和幸福结构的演变，并导致跨文化融合。此外，Brailovskaia 等人 (2022)的研究涉及德国波鸿以及中国北京、上海的调查参与者。研究发现，生活质量、积极情绪和社交互动都成为幸福的关键方面，进一步强调了其在不同文化中作为影响幸福感因素的文化共享性。Marciano 及其同事(2022)通过研究在新冠肺炎期间 10 至 24 岁人口原始数据、社交媒体以及心理健康的文章发现，消极的生活情况可以产生上网以减轻消极情绪的动机，让年轻人会把社交媒体作为一种应对消极情绪的工具。在社交媒体上一对一交流可以增强社交联系，减少封锁期间的孤独感，进而增加幸福感。然而社交媒体对幸福感的负面影响来源于信息量的过载。关于新冠肺炎的信息经常被负值化，大量的负面信息和其中的虚假信息增加了人们对疫情的恐惧和担忧，从而降低幸福感。

生态系统理论（Ecological Systems Theory）提供了一个深入理解个体与其所处环境互动的框架。这一理论由 Urie Bronfenbrenner 于 1979 年提出，该理论将个体置于多个相互联系的系统中心，被微系统（如家庭和学校）、中系统（个体参与的不同环境间的互动）、外系统（个体不直接参与但影响其发展的环境）、以及宏观系统（广泛的社会文化背景）所代表的同心圆环绕。这些系统之间的联系通过箭头表示，它们可以是幼儿园到社区的内部环境联系，或是家庭到学校的跨环境

联系。理论强调了发展的相互关联性，认为我们对发展的了解受到所处环境、文化和历史背景的影响。生态系统理论认为个体发展是多方面因素相互作用的结果，而不是孤立发生的(Darling, 2007)。在这个理论视角下，幸福感不仅仅是个体内在状态的产物，也是个体与其社会环境相互作用的结果。家庭作为微观系统，对个体的幸福感有着直接的影响。中观系统如社区和学校，以及宏观系统如社会政策和文化价值观，也在塑造幸福感方面发挥着重要作用。通过生态系统理论的视角，我们可以更好地理解文化如何在全球范围内影响幸福感的构建和追求。

综上所述，尽管不同文化背景的人们对于幸福感的具体定义可能有所差异，但人们对于幸福的根本追求是一致的。家庭和社会关系被普遍认为是构成幸福感的核心。这些跨文化的共性强调了在全球化时代寻求跨文化理解与和谐的重要性，以及在追求幸福时尊重和融合不同文化价值观的必要性。通过生态系统理论的应用帮助我们认识到，幸福感是一个多维度、跨文化的现象，它受到个体所处环境、文化和历史背景的共同影响。因此，为了在全球范围内促进个体的幸福感，我们需要考虑和尊重不同文化和社会环境中的因素，通过跨文化理解和和谐来共同追求和体验幸福。

3 幸福感的文化差异

3.1 幸福感概念的跨文化差异

尽管许多研究表明不同文化间对幸福感的概念理解存在相似性，但仍有大量研究证明了不同文化对幸福感理解的差异，这些差异主要体现在幸福感概念的跨文化差异以及追求幸福感的方式差异。Delle 等人（2016）的研究发现，当来自不同文化背景的参与者被要求定义“幸福”时，其涵盖的要素结构存在差异。例如，南印度人在定义中提到社区和社会的比例较高，这可能与亚洲文化整体较高的集体主义和传统价值模式有关；而来自美国等西方国家的参与者特别强调了休闲的重要性，这与西方文化中的个人主义倾向相符。

Uchida 和 Oishi（2016）在其文章中探讨了在个人主义文化和集体主义文化下，个人对幸福的定义和追求方式的差异。个人主义社会鼓励个体通过最大化个人积极情感的方式来追求幸福，集体

主义社会往往鼓励个体追求人际关系的平衡。Guo 等人（2022）的研究进一步发现了个人主义或集体主义文化背景下个体幸福感的差异。他们分析了来自 30 个国家和地区的 47588 名参与者的数据，研究了社会信任，即相信其他人值得信赖或相信人性本善，与个人主义的关系。结果显示个人主义得分更高的参与者通过社会信任能够获得更高的幸福感。而集体主义者更可能关注社会信任的负面结果，从而显示出相对较低的幸福感增长水平。儿童同样受到个人主义或集体主义文化背景的影响，López-Pérez 等人（2022）在研究中发现相较于英国儿童，西班牙儿童更多地将幸福定义为感到和谐和参与休闲活动，这种差异可能来源于集体主义文化对亲密关系的强调。

传统文化是塑造幸福感理解的因素之一（Kim, Trung, & Hung，2020）。Uchida 和 Kitayama（2009）在研究中发现，来自美国和日本的参与者对幸福感的理解存在维度上的差异。结果显示，美国参与者将幸福感定义为个人的且积极的，而日本参与者的定义则具有社会性和矛盾性特征，即日本参与者倾向于认为幸福等看似积极的事物也内含负面因素，而负面事物当中同样存在积极因素。研究者认为这种差异可能与日本参与者受到儒家思想的影响有关，儒家文化中强调的阴阳平衡增加了日本受试者追求幸福时对矛盾性的重视程度。郑旺等人（2023）的研究也涉及传统文化思想的影响。他们对 122 篇与大五人格理论相关的中英文文献进行了元分析，其中一项结果显示中国参与者在经验开放性与幸福感的关系方面显示出比西方参与者更为密切的联系。这种密切联系可能源自中国传统文化对美的欣赏。

这种差异在儿童群体当中也有所体现。Exenberger 等人（2018）的研究表明，当印度儿童与欧洲儿童回答幸福感相关问题时。欧洲儿童的回答更加强调个人主义以及享乐主义的重要性，而印度儿童更加注重人际关系以及大自然的重要性。这一差异除了与印度儿童受到集体主义的社会文化影响有关之外，还可能与东方文化的生活哲学有关。因此，我们发现由于不同文化对哲学和美学的理解不同，从而导致对主观幸福感理解和感受不同。

3.2 幸福感影响因素的跨文化差异

除了对幸福感概念本身的理解差异外，影响幸福感的因素同样存在文化差异。2024 年世界幸福研究报告显示，年龄是影响幸福感的一个因素，而年龄对幸福感的影响存在文化差异（Helliwell et al., 2024）。Lawrie 等人（2020）对比了来自 43 个国家和地区的 64228 名参与者的数据，发现年龄与幸福感之间的关系在不同文化间存在差异，其中不确定性规避程度是导致这种差异的因素之一。由于老年人需要面对收入下降、疾病增加等问题，对生活的不确定性会随着年龄增长而增加，在倾向于规避不确定性的文化中，随年龄增长而减少的幸福感更明显。另外，影响老年人幸福感的行为在不同文化背景下有所不同。汤磊等人（2019）的研究发现，相较于中国研究所提到的子女单方面提供支持对老年人主观幸福感的积极影响，国外的研究结果更多地表明父母与子女之间的互惠支持更有利于提高老年人的主观幸福感。

此外，社会价值观影响个体对幸福感的感受。例如，物质主义，即对获取和拥有物质商品的重视,在东亚文化中与幸福感具有正相关关系，这一现象是因为在相互依赖的集体主义文化中，高物质主义往往可以促进人与人之间的联系（Yoo et al., 2020）。Li 等人（2021）的研究使用了来自 86 个国家的汇总数据和来自 69 个国家的 145975 个样本数据，研究证明在自由主义水平较低的国家，性别平等程度与生活满意度没有显著相关，而在自由主义水平较高的国家，更高的性别平等程度与更高的主观幸福感有关。研究还发现在保守主义水平高的国家，收入不平等的程度与主观幸福感正相关。

另外，不同文化背景下的个体对幸福感的评价标准不同也是影响幸福感的因素之一。Krys 等人（2019）对来自日本、加拿大、哥伦比亚以及波兰的 842 名参与者进行了研究，发现个体对幸福感的评价具有较大的文化差异。哥伦比亚参与者报告的较高幸福感可能与其对幸福感的重视程度较高有关，而日本参与者对幸福感中等程度的重视则可能导致较低的幸福感水平。该研究还发现在不同文化下个体对家庭幸福和个人幸福的重要性评价之间的差异有所不同，在关系流动性较低的社会中，即人们倾向于建立稳定，持久且伙伴更少的关系的社会中，个体对家庭幸福与个人幸福之间的

重要性评价差距更大。Messner（2023）通过对来自 31 个欧洲国家的 324204 个样本数据进行分析，发现不同国家的价值观差异影响个体的幸福感，例如，在一些国家，如塞浦路斯、德国、西班牙等，价值观不一致与幸福感呈负相关；而在其他国家，如匈牙利、挪威、瑞典等，价值观不一致对幸福感有积极影响。作者认为，这一发现强调了将国家作为变量在文化差异研究中的重要性。

综上所述，文化背景在个体对幸福感的定义，追求方式以及影响因素上扮演着关键角色。对于概念理解的方面来说，个人主义文化和集体主义文化以及不同文化间传统文化的差异会造成对个人对幸福感的理解以及追求幸福感的方式有差异，这一差异在儿童当中也有体现。另外，年龄，社会价值观以及对幸福感评价标准的差异在不同的文化背景下会对个体主观幸福感造成程度不同的影响。

4 提升幸福感的心理策略

理解清晰幸福感在不同文化背景下的重合与差异可以帮助个体、群体与国家更有效地探索不同文化共享的幸福感其意义在于甄别促进幸福感的核心元素。本文勾勒了不同文化背景下幸福感的共享与生态理论框架，加深了生态理论所强调的追求幸福的关键是个体内部与外部家庭、社会构建有效连接与支持。因此，即使对幸福感的定义存在一定的文化差异，但只要全人类都还在追求幸福感，政策制定者就需要重视个体的家庭与社会关系是否优质，而这才是夯实幸福感基础的关键。

但是，个体主义与集体主义在追求幸福感的过程中依旧存在不可泯灭的差异，前者重视最大化个人的积极情感、休闲享乐、社会信任、性别平等，后者更在乎人际关系的平衡、集体与传统价值等。Joshanloo et al. (2021) 在实验中总结了个人主义文化与集体主义文化在幸福感的四个基本差异：快乐体验、自我增强、自主性、确定幸福的情境因素的相关性。因此，无论是科研人员还是政策制定者都需要深刻认识幸福感的文化差异带来的后果。但是，目前有关幸福感的研究多数为西方学者主导的，这导致这些研究结果更可能偏向西方文化下的幸福感衡量标准。忽略文化差异的研究

只能片面、不完整、不公平地评估该国家和地区的幸福感的概念、测量和干预策略，不符合该文化背景下的幸福感政策和方针，最终也会起到不理想或者相反的效果。

还有部分学者认为，仅仅用集体主义视角不足以深刻分析一些东方国家（中国、日本、韩国等）的国民幸福感。儒家思想与阴阳观念更加能解释东方人对生活态度和情感处理的方式。在传统的东方哲学中，阴阳是代表平衡和相互依存的两种力量，这种观念教导人们在快乐和悲伤之间寻找平衡，不过度沉迷于任何一种极端情感，而这也是儒家所倡导的"中庸均衡之道"(Luo, 2019)。所以，虽然东方人在经历快乐时不会给予过高的重视，但这是为了在遭遇不幸时能保持更好的情绪稳定性。这种心理策略可能解释了为何在 SWB 的测量中，东方人的得分通常较低，但这并不一定意味着他们的生活满意度真的较低。与此同时，阴阳理念也增强了东方人面对压力和挑战时的韧性。例如，Alter 和 Kwan（2009）的研究指出，在面对股市的波动时，亚洲人能够更早地心理预测到可能的市场下跌，因此在市场表现良好时他们并不会感到特别兴奋，以减少未来可能出现的失望。这种预防性的情绪调节策略是东方阴阳哲学的具体体现，帮助人们维持情绪的平衡和稳定，从而在面对不可预测的经济波动时展现出较强的应对能力。因此，我们更应该反思偏向西方文化视角的幸福感定义以及量表是否适用于东方文化国家，而将追求快乐视作获得幸福是所有人类的目标吗？

个体没有必要为了获得幸福感而获得幸福感的去过度追求快乐，特别是对于骨子里寻求阴阳平衡的东方人来说，而是需要辨别自己的幸福感理解是否需要与大众或媒体视角达成一致。一个典型的例子就是"快乐命令"(happy mandate)，这作为一种文化共享的现象存在不容忽视的局限性。所谓"快乐命令"，是指社会和文化向个体传达的一种强烈信号，即不断追求快乐和积极情绪是生活的最终目标(Bastian et al., 2012)。这种信号在广告、媒体和社会交往中无处不在，通过不断展示笑脸和成功的故事来强化。然而，研究指出，这种过分强调快乐的文化倾向实际上可能对个体的幸福感产生负面影响 (Bastian et al., 2012)。一方面，不断的快乐追求可能导致个体在遇到生活中的挑战和低谷时感到更加焦虑和不安。当社会预期个体应始终保持快乐和正面情绪时，这种不符合预期的情感体验可能引起个体的内疚和自我质疑，从而降低了人们的整体幸福感 (Bain & Brady, 2014)。另一

方面，这种对快乐的过分追求也可能导致人们忽略了生活中的其他重要价值和情感体验，如面对困难的勇气、同情心以及与他人的深刻关系，这些都是构成丰富人生体验和深层幸福感的关键要素。因此，虽然“快乐命令”在全球范围内普遍存在，但是鉴于幸福感的复杂结构和多维构建，未来研究应当更加关注如何平衡各种情感体验，以及如何帮助人们在接纳生活的起伏中找到真正的幸福感，而非简单地追求短暂的快乐感受。

5 总结与未来展望

理解和促进个体幸福感是心理学和社会科学领域的核心议题。幸福感不仅作为评估个体生活质量的关键指标，还被视为社会进步和和谐的基石。文化因素通过影响个体的认知、情感和行为模式，对幸福感的构建和体验产生深远影响。尽管已有研究揭示了文化共性和差异对幸福感的多方面影响，但关于这些影响机制的系统梳理和理论整合仍然不足。本文系统梳理了文化共享和文化差异如何从个体、人际关系和社会层面影响个体的幸福感，发现文化共享和文化差异对于幸福感的影响仍存在较大的研究空间。

首先，目前大部分有关主观幸福感和生活满意度的研究主要基于自我报告评估。然而，寻找到对“幸福”概念的合理且清晰的定义及测量方法一直是研究中的挑战。虽然本文所涵盖的文献多以主观幸福感(subjective wellbeing, SWB)入手，但根据 Ryan 和 Deci（2001）的模型，主观幸福感还可以进一步分为自我实现幸福感（eudaimonic well-being）和享乐主义幸福感（hedonic well-being）。同时，各项实证研究中所采用的测量量表存在差异，缺乏一致性。此外，尽管研究指出主观幸福感在不同文化间存在显著差异，但文化理解的偏差以及东亚文化中情感自我表达的差异性（例如自我报告中的谦虚）可能影响测量结果（Huggins et.al, 2023; Balcetis, Dunning, & Miller, 2008）。因此，未来研究需要更细致地考虑幸福感的概念、测量方法及文化差异，为提升不同文化背景下人群的幸福感提供理论指导。

其次，在探讨文化对幸福感影响的研究中，往往依赖于个人主义与集体主义的二元框架。该框架虽提供了基本理解，但过于简化，未能充分捕捉文化内部的多样性及其对个体幸福感的细微影响。即使在强调集体主义的文化中，对幸福感的认知和体验也表现出多样性。例如， Zhou 等人 (2023)的研究表明，在中国的集体主义文化背景下，特定的红色文化认同感与主观幸福感之间存在正相关关系。此外，将视角深入至更具体的社会结构和地理位置时，中国不同地区和民族文化背景下的幸福感体验可能存在显著差异。后续研究应探索除了宏观文化维度之外，微观社会结构、地理位置和个体生活经验等因素是否也在不同文化背景下塑造幸福感方面发挥着关键作用。这种深入的理解将为促进中国不同地域乃至全球不同文化背景下人群的主观幸福感提供更加精准和具体的建议。

未来的幸福感研究应关注受多元文化影响的群体，如中国留学生、海外移民和亚裔美国人。虽然主观幸福感通常随时间保持稳定，这些群体面临的重大生活事件，如移民，可能对其幸福感产生显著影响(Bartram, 2011)。此外，研究发现亚裔美国人的主观幸福感显著低于欧裔美国人(Proctor, 2020)，而海外中国留学生群体普遍面临着更高的心理健康危机(Yu et al., 2023)。在全球化背景下，深入了解并提升这些文化群体的幸福感成为了一个重要而紧迫的研究任务。对这些群体幸福感的深入探索，不仅能够促进跨文化理解与国际合作，还可以为多元文化背景下的个体、群体和社会幸福感提升提供更具针对性的策略和政策建议。

参考文献

靳宇倡,何明成 & 李俊一.(2016).生命意义与主观幸福感的关系:基于中国样本的元分析.心理科学进展(12),1854-1863.

汤磊,朱俊红,梁昌勇 & 顾东晓.(2019).代际关系和老人主观幸福感相关性的文献综述.合肥工业大学学报(社会科学版)(01),78-85+139.

郑旺, 黄泰安, 张颖书, 谭祖印, & 郭庆科. (2023). 大五人格与中国人的主观幸福感:对近 20 余年本土研究的元分析. 中国临床心理学杂志, 31(3), 714-722.

Alter, A. L., & Kwan, V. S. Y. (2009). Cultural sharing in a global village: Evidence for extracultural cognition in European Americans. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(4), 742–760.

Bain, D., & Brady, M. (2014). Pain, Pleasure, and Unpleasure. *Review of Philosophy and Psychology*, *5*(1), 1–14.

Balcetis, E., Dunning, D., & Miller, R. L. (2008). Do collectivists know themselves better than individualists? Cross-cultural studies of the holier than thou phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology, 95,* 1252–1267. http://dx.doi.org/10.1037/a0013195

Bartram, D. (2011). Introduction to the special issue 'Migration and Happiness'. *Journal of Social Research and Policy*, *2*(2), 5–8.

Bastian, B., Kuppens, P., Hornsey, M. J., Park, J., Koval, P., & Uchida, Y. (2012). Feeling bad about being sad: the role of social expectancies in amplifying negative mood.*Emotion, 12*(1), 69–80.

Brailovskaia, J., Lin, M., Scholten, S., Zhu, M., Fu, Y., Shao, M., Hu, S., Li, X., Guo, W., Cai,　D., Lu, S., & Margraf, J. (2022). A Qualitative Cross-Cultural Comparison of Well-Being Constructs: The Meaning of Happiness, Life Satisfaction, and Social Support for German and Chinese Students. *Journal of Happiness Studies*, *23*(4), 1379–1402.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.

Chiasson, N., Dubé, L., & Blondin, J. (1996). Happiness: A look into the folk psychology of four cultural groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 27*(6), 673–691.

Darling, N. (2007). Ecological Systems Theory: The Person in the Center of the Circles. *Research in Human Development*, *4*(3–4), 203–217.

Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health.*Public Health Reviews, 41*(1).

Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Castro Solano, A., Freire, T., Hernández-Pozo, M. D. R., Jose, P., Martos, T., Nafstad, H. E., Nakamura, J., Singh, K., & Soosai-Nathan, L. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology, 7*, 30.

Exenberger, S., Banzer, R., Christy, J., Höfer, S., & Juen, B. (2019). Eastern and Western children's voices on their well-being. *Child Indicators Research, 12*, 747-768.

Gaston-Breton, C., Lemoine, J. E., Voyer, B. G., & Kastanakis, M. N. (2021). Pleasure, meaning or spirituality: Cross-cultural differences in orientations to happiness across 12 countries. *Journal of Business Research*, *134*, 1–12.

Guo, Q., Zheng, W., Shen, J., Huang, T., & Ma, K. (2022). Social trust more strongly associated with well-being in individualistic societies. *Personality and Individual Differences*, *188*, 111451.

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (Eds.). (2024). *World Happiness Report 2024*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre.

Huggins, C. F., Williams, J. H., & Sato, W. (2023). Cross-cultural differences in self-reported and behavioural emotional self-awareness between Japan and the UK. *BMC Research Notes*, *16*(1), 380.

Jasielska, D., Rogoza, R., Russa, M. B., Park, J., & Zajenkowska, A. (2021). Happiness and Hostile Attributions in a Cross-Cultural Context: The Importance of Interdependence. *Journal of Happiness Studies*, *22*(1), 163–179.

Joshanloo, M., Van de Vliert, E., & Jose, P. E. (2021). Four fundamental distinctions in conceptions of wellbeing across cultures. *The Palgrave Handbook of Positive Education*, 675–703.

Kim, W. J., Trung, N. X., Hung, L. V., & Trung, N. N. (2020). Relationship between cultural values and well-being: analysis from some East Asian countries. *Journal for Cultural Research*, *24*(4), 334-350.

Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, Emotion, and Well-being: Good Feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion*, *14*(1), 93–124.

Krys, K., Capaldi, C. A., Zelenski, J. M., Park, J., Nader, M., Kocimska-Zych, A., Kwiatkowska, A., Michalski, P., & Uchida, Y. (2019). Family well-being is valued more than personal well-being: A four-country study. *Current Psychology*, *40*, 3332-3343.

Krys, K., Chun Yeung, J., Haas, B. W., van Osch, Y., Kosiarczyk, A., Kocimska-Zych, A., Torres, C., Selim, H. A., Zelenski, J. M., Bond, M. H., Park, J., Lun, V. M.-C., Maricchiolo, F., Vauclair, C.-M., Poláčková Šolcová, I., Sirlopú, D., Xing, C., Vignoles, V. L., van Tilburg, W. A. P., … Uchida, Y. (2023). Family First: Evidence of Consistency and Variation in the Value of Family Versus Personal Happiness Across 49 Different Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *54*(3), 323–339.

Lawrie, S. I., Eom, K., Moza, D., Gavreliuc, A., & Kim, H. S. (2020). Cultural variability in the association between age and well-being: The role of uncertainty avoidance. *Psychological Science*, *31*(1), 51-64.

Li, C., Zuckerman, M., & Diener, E. (2021). Culture moderates the relation between gender inequality and well-being. *Psychological Science*, *32*(6), 823-835.

López-Pérez, B., Zuffianò, A., & Benito-Ambrona, T. (2022). Cross-cultural differences in children's conceptualizations of happiness at school. *European Journal of Developmental Psychology*, *19*(1), 43–63.

Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: individual oriented and social oriented swb. *Journal of Happiness Studies*, *5*(3), 269–291.

Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events?*Current Directions in Psychological Science, 16*(2), 75–79.

Luo, S. (2019). Happiness and the Good Life: A Classical Confucian Perspective. *Dao, 18*(1), 41–58.

Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2022). Digital Media Use and Adolescents' Mental Health During the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Public Health*, *9*.

Messner, W. (2023). Being happy. The role of personal value priorities in subjective well-being across European countries. *International Journal of Cross Cultural Management*, *23*(2), 389-421.

Ninomiya, Y., Matsumoto, M., Nomura, A., Kemppinen, L., Odgerel, D., Keskinen, S., Keskinen, E., Oyuntungalag, N., Tsuboi, H., Suzuki, N., Hatagaki, C., Fukui, Y., & Morita, M. (2021). A Cross-Cultural Study of Happiness in Japanese, Finnish, and Mongolian Children: Analysis of the Sentence Completion Test. *Child Indicators Research*, *14*(2), 871–896.

Oishi, S., & Schimmack, U. (2010). Culture and Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, *5*(4), 463–471.

Proctor, H. R. (2020). Happiness Across Cultures: A Review of Subjective Well-Being in Asian Americans.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Sampson, E. E. (1981). Cognitive psychology as ideology. *American Psychologist, 36*, 730-743.

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving Sustainable New Happiness: Prospects, Practices, and Prescriptions. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.),*Positive psychology in practice* (pp. 127–145). John Wiley & Sons, Inc..

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., Demir, M., & Sun, Z. (2004). Self-Concordance and Subjective Well-Being in Four Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *35*(2), 209–223.

Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: themes and variations. *Emotion*, *9*(4), 441.

Uchida, Y., & Oishi, S. (2016). The happiness of individuals and the collective. *Japanese Psychological Research*, *58*(1), 125-141.

Yoo, J., Miyamoto, Y., Evers, U., Lee, J., & Wong, N. (2021). Does materialism hinder relational well-being? The role of culture and social motives. *Journal of Happiness Studies*, *22*, 241-261.

Yu, L., Cao, Y., Wang, Y., Liu, T., MacDonald, A., Bian, F., Li, X., Wang, X., Zhang, Z., Wang, P. P., & Yang, L. (2023). Mental health conditions of Chinese international students and associated predictors amidst the pandemic. *Journal of Migration and Health*, 7, Article 100185.

Zerwas, F. K., & Ford, B. Q. (2021). The paradox of pursuing happiness.*Current Opinion in Behavioral Sciences, 39*, 106–112.

Zhou, S., Liu, G., Huang, Y., Huang, T., Lin, S., Lan, J., ... & Lin, R. (2023). The contribution of cultural identity to subjective well-being in collectivist countries: a study in the context of contemporary Chinese culture. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1170669.

Deconstructing the cultural dimensions of psychological well-being: How does culture shape psychological well-being?

Abstract: "Well-being" is a core research topic in the field of positive psychology, which is also a focal point of great interest in contemporary society. While a general consensus exists on the conceptions of Well-being, cultural norms and values significantly shape individuals' perceptions and pursuits of well-being. For example, in collectivist cultures, Well-being is closely linked with community relationships and social harmony; while in individualistic cultures, well-being is more frequently associated with personal achievement and autonomy. Understanding these subtle differences between cultures is vital for developing effective strategies to enhance well-being. Future research should consider cultural factors thoroughly and conduct more detailed cross-cultural studies on well-being, aiming to design culturally effective interventions that respect and integrate different cultural perspectives on promoting well-being.

Keywords: Psychological well-being, cultural differences, individualism–collectivism